

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1月** | | | | **2月** | | | |
| **水曜日** | **1／8** | **1／15** | **1／22** | **1／29** | **2／5** | **2／12** | **2／19** | **2／26** |
| 朝 | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ | 9：30～ |
| 夜 | 20：30～ | 20：30～ | 20：30～ | 20：30～ | 20：30～ | 20：30～ | 20：30～ | 20：30～ |
| **金曜日** | **1／10** | **1／17** | **1／24** | **1／31** | **2／7** | **2／14** | **2／21** | **2／28** |
| 昼  ★背中の筋肉をしっかり使うことを意識する★ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ | 13：40～ |
| **2ヶ月の**  **ポイント** | ◇ジョギングの動きの時に、肘がわき腹から前に出ないように腕振りをしてみましょう！  ◇下図の赤い部分を特に動かすようなイメージで歩いてみてください😊  脊柱起立筋  広背筋  大円筋  僧帽筋  **3つのメリット**   1. **姿勢改善** 2. **肩こりや腰痛の予防** 3. **基礎代謝の向上** | | | | | | | |

**★2025年は1月8日（水）より、金曜日は１０日開始です。来年もどうぞよろしくお願い致します ❤・❤・❤**

**★来年１月は、体組成（体脂肪・筋肉量・内臓脂肪他）測定を随時実施したいと思います。**

**★お月謝の銀行引き落としは大歓迎です。ご希望の方は声をかけてくださいね。**

